

**ОКОННАЯ И ФАСАДНАЯ ПРАКТИКА**  
**БАЛКОНЫ**  
 (ВЫНОС, ОТДЕЛКА) ОТ 10000 РУБ. РАССРОЧКА БЕЗ % до 6 мес.  
 ОПТОВЫЕ ЦЕНЫ САЙДИНГ  
 СКИДКИ 30%  
 Доменщиков, 13 Т. 45-49-35

**КОМПАНИЯ ФОРТ**  
**ОКНА**  
 от 4570 р.  
 Остекление лоджий, балконов. Вынос, отделка.  
 пр. К. Маркса, 194, Т. 44-08-90.

«Гранит мастер»  
**ПАМЯТНИКИ - 15 %**  
 ВЫКЛАДКА ПЛИТКИ - 5 %  
 ОГРАДЫ - 5 %  
 Скидки действуют до 31 марта  
 Т.: 8-960-393-46-76, 8-958-062-38-61  
 Рассрочка до 6 месяцев. Без процентов.  
 Доставка в черте города – бесплатно. Хранение бесплатно.  
 Большевикская, 13а Чкалова, 62  
 К. Маркса, 113

**ЦЕНТРУРОТ**  
**ПУТЕВКИ**  
 «Юбилейный», «Карагайский Бор», «Абзаково», «Кисегач», «Якты Куль», «Увильды», «Талкас»  
 Пенсионерам скидки  
 К. Маркса, 113  
 Т. 432-800

**РЕМОНТ ТЕПЛИЦ**  
 замена поликарбоната  
**59-16-59**

**СИБИРСКИЕ ОКНА**  
 комфорт и долговечность  
**ОКНА**  
 с само-вентиляцией  
**НАДЕЖНЫЕ ДВЕРИ**  
 ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРА В ДЕНЬ ЗАМЕРА – СКИДКА  
 пр. К. Маркса, 58, Т. 45-60-15

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
 Замер бесплатный.  
**Т. 8-951-245-59-99.**

**БАЛКОН ПОД КЛЮЧ**  
 ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ ПОД КЛЮЧ  
 Скидка -25%  
 Тел: 43-06-94 8(908)067-3355

**БАЛКОНЫ**  
 (остекление и отделка)  
**ОКНА**  
 ПЛАСТИКОВЫЕ  
 ОПТОВЫЕ ЦЕНЫ  
 РАССРОЧКА БЕЗ %  
 СК «Уют»  
 пр. К. Маркса, 152  
 8-912-805-35-44  
 45-35-44

**МОК**  
 Остекление балконов, лоджий  
 Окна RENAU  
 Рассрочка без %  
 Гарантия 5 лет.  
 Т.: 8-961-576-79-97, 26-47-99 пр. Ленина, 90

**КАЧЕСТВЕННЫЕ И НЕДОРОГИЕ ОКНА**  
 Остекление балконов  
 МАГАЗИН ОКОН  
 26-11-11 пр. К. Маркса, 68 26-44-06 пр. Ленина, 90

**КАЧЕСТВЕННЫЕ ФАСАД**  
**ОКНА**  
 Ул. Советской Армии, 47 45-75-02

«Студия окон»  
 Балконы остекление отделка  
 Ремонт. Ворота, потолки  
**45-25-78**  
 пр. Ленина, д. 29

**ОКОННАЯ ГАЛЕРЕЯ**  
**ОКНА ДВЕРИ БАЛКОНЫ**  
 (остекление, отделка)  
 РЕМОНТ ОКОН ЖАЛЮЗИ  
 Скидки до 50%.  
 Грязнова, 30.  
 Т. 8-963-479-30-84.

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
 от 190 р./м<sup>2</sup>  
 Т. 8-950-733-35-02

**ОКНА**  
 скидка -50%  
**ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ**  
**РУЛОННЫЕ ЖАЛЮЗИ 850 р.**  
**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ 4800 р.**  
 «ЕВРОЛАЙН» Т.: 27-91-08, 29-66-44

*Поздравляем!*  
 Якова Ивановича СЕЛИВЕРСТОВА, Наталью Васильевну БУЛАНОВУ, Любовь Дмитриевну КОНОВУ, Наталью Ивановну КОТЕЛЬНИКОВУ, Канифа Карамовича НУРЕЕВА, Анну Васильевну КЛЯВЛИНУ – с юбилеем!  
 Желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни, семейного тепла и уюта. Пусть вас окружают близкие и любящие люди.  
 Администрация, профком и совет ветеранов коксохимического производства ПАО «ММК»

*Поздравляем!*  
 Сергея Васильевича НИКИТИНА, Николая Епифановича ЛОЖЕНКО – с юбилеем!  
 Желаем здоровья, благополучия, внимания родных и близких.  
 Администрация, профком паросилового цеха

Олега Александровича ЧЕРНИКОВА – с 50-летием!  
 С радостью встречайте каждый новый день, и пусть у вас не будет повода для грусти. Пусть ваша жизнь будет счастливой, друзья – верными и настоящими, родные и близкие – любящими и заботливыми, а удача – постоянной. Здоровья, весёлой и интересной жизни!  
 Администрация, профком, совет ветеранов ЛПЦ-10

Ольгу Геннадьевну ЦЫБАРЕВУ – с юбилеем!  
 Желаем крепкого здоровья, жить без горя, слез и бед. Пусть каждый день приносит радость.  
 Администрация, профком и совет ветеранов ПМП (цех покрытий) ПАО «ММК»

Татьяну Ивановну СМЕРНОВУ – с юбилеем!  
 Пусть в вашей жизни всё будет только на одни пятерки. И здоровье отличное, и счастья ворох, и любви безмерной океан. Пусть лучшие годы в вашей жизни начнутся именно сейчас. Не спешите, наслаждайтесь каждым мгновением.  
 Администрация, профктив цеха водоснабжения

Нину Васильевну БЛИЗНЕЦОВУ, Александра Ивановича ЛУКОНСКОГО, Александра Николаевича РЕБРОВА, Зою Ивановну СЕМЕНОВУ и Анатолия Александровича ХАРИНА – с юбилеем!  
 Желаем, чтобы жизнь всегда играла яркими красками, баловала приятными подарками и грела теплом близких сердец. Пусть ваша жизнь состоит только из счастливых минут и сложится в успешные, яркие и благополучные года.  
 Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ-4

Виталия Константиновича БУСАРЕВА, Людмилу Ивановну ЕРМАКОВУ, Павла Михайловича КУЛИЧЕНКО, Наталью Ивановну НЕЧАЕВУ, Зою Ивановну ХАРАЛДИНУ, Валентину Александровну ШЕКО – с юбилеем!  
 Желаем вам здоровья, бодрости духа, жизненного оптимизма и добрых надежд.  
 Администрация, профком и совет ветеранов управления подготовки производства ПАО «ММК»

Экология души

## Почувствуйте радость

Девять простых методов развития позитивного отношения к жизни

Жизнь полна непредсказуемости, поэтому умение справляться со сложностями порой гораздо важнее, чем умение предотвращать их. Конечно, для каждого человека набор методов развития позитивного отношения к жизни будет различен, но есть универсальные девять приёмов, благодаря которым вы почувствуете себя лучше:

1. Запишите десять хороших вещей, которые случились с вами в течение недели. Мысленно поблагодарите людей и ситуации, которые были полезны и приятны для вас.

2. Улыбайтесь как можно чаще в течение дня, пусть даже через не хочу. Улыбка посылает в мозг сигнал, что мы счастливы. А когда мы счастливы, организм начинает вырабатывать эндорфины, которые поднимают настроение.

3. Занимайтесь медитацией хотя бы 30 минут, включите спокойную музыку, расслабьтесь. Солнце светит не для нескольких деревьев или цветов, но для удовольствия всего мира. И вы – не исключение.

4. Задумайтесь, что вам дал ваш нега-

тивный опыт. Наверняка вы извлекли из этого полезный урок. Более того, такой опыт необходим и очень ценен – психологически именно это даст вам больше житейской мудрости, чем успешный эксперимент. Со временем вы осознаете это.

5. Сделайте физические упражнения, сходите на тренировку в фитнес-центр или займитесь танцами. Если кажется, что сил на это нет, тем более нужно это сделать. Выберите групповое занятие – это лучше отвлекает. На занятиях уходит «старая» энергия и приходит «новая» – свежая, отвлечённая от текущих проблем. Сложно быть позитивным, если вы ощущаете, что внутренне исчерпаны и уровень энергии находится на нуле.

6. Почитайте позитивные/душевные рассказы, посмотрите кино – иногда нам кажется, что мы одни в мире с проблемами подобного рода или тяжести, но, оказывается, множество людей уже прошли этот путь и нашли способ справиться с ними. История человечества – это история достаточно небольшого числа людей, которые просто поверили в себя.

7. Проследите за своей позой прямо сейчас: сядьте прямо, ходите гордо, дышите глубоко. Попробуйте сделать



это в течение 60 секунд, и вы начнёте ощущать разницу.

8. Проследите за эмоциями: негативные эмоции порождают негативные мысли. Сложно переключиться сразу, но в течение дня это сделать можно. Попробуйте на время ограничить источники негативной информации, ведь вы наверняка их знаете.

9. Пригласите или зайдите в гости к человеку, с которым вам хорошо. Прогуляйтесь в парке, выпейте по чашечке кофе – разговор с такими людьми даже о самых незначительных вещах возвращает в своё русло.

Не забывайте, жизнь – это картина, которую мы пишем, а не задача, которую надо решить. Искусство маленьких шагов бывает важнее, чем разовое достижение цели в ущерб своему здоровью, внутреннему миру и душевному равновесию.